

BORDEAUX  
SUPÉRIEUR  
ROUGE

*Les recettes  
et les vins  
de Bordeaux*





APÉRITIF

BORDEAUX  
BORDEAUX SUPÉRIEUR  
Planète Bordeaux

## OS À MOELLE & SES TARTINES DE CAMPAGNE

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes,  
visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

### PRATIQUE

Temps de préparation : 5 mn  
Temps de cuisson : 15/20 mn

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

1 os à moelle  
Du sel fou  
Un pain de campagne tranché  
Une gousse d'ail



“A déguster avec le Château  
Tayet Prestige, un Bordeaux  
Supérieur Rouge 2013, un vin  
séduisant et délicat,  
un accompagnement idéal  
pour cet apéritif gourmand  
à partager !”

### L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Voici une entrée énergétique pour dynamiser notre organisme à l'approche de l'hiver.

Grace à sa composition, le pain, riche en glucides complexes, permet d'équilibrer ce plat. Le pain est composé de 50% d'amidon, il est constitué d'une proportion importante de sucres lents, supérieure à celle des pâtes cuites (20% en moyenne) ou des pommes de terre (23%). Ces glucides complexes apportent de l'énergie (4 cal par gramme) et sont stockés dans l'organisme au niveau du foie et des muscles sous forme de glycogène. Ils constituent une réserve d'énergie immédiatement mobilisable. Les glucides représentent la principale source d'énergie du cerveau. Ce pain constitue le support de l'os à moelle qui agrmente cette entrée originale.

L'os à moelle provient du tibia ou fémur (os long) du boeuf ou du veau. Il contient 70 à 80% de lipides riches en acides gras.

Il donne un goût incomparable et délicieux apprécié des gourmets. L'apport des glucides du pain harmonise la richesse en lipides de l'os à moelle. ”

### RÉALISATION

**1** Demander à votre boucher préféré de vous préparer un os à moelle, coupé dans la longueur.

**2** Sortir les os à moelle 30 mn avant la cuisson. Mettre votre four à préchauffer à 180°. Sur une plaque, déposer un papier de cuisson puis les os et les assaisonner de sel parfumé. (vous pouvez également choisir d'assaisonner vos os à moelle de façon différente, l'un avec du sel fou, l'autre avec de la fleur de sel & du piment d'Espelette).

**3** Passer au four pendant 15 mn, vérifier la cuisson et servir. A partager à l'apéritif à la petite cuillère avec des tartines de pain de campagne grillées. Proposer une gousse d'ail pour les amateurs afin de frotter sa tartine avant de la garnir de moelle.



Novembre 2015 - © Agence FLEURIE

BORDEAUX  
BORDEAUX SUPÉRIEUR  
Planète Bordeaux

BORDEAUX  
SUPÉRIEUR  
ROUGE

## Château Tayet Prestige

La très grande réussite de la cuvée Prestige du Château Tayet a été reconnu par de nombreux dégustateurs et à l'occasion de plusieurs concours : Guide Hachette, Decanter, Revue du Vin de France, Guide Gilbert et Gaillard, Les 300 meilleurs vins à moins de 10 euros, Talent du Bordeaux Supérieur, Sélections Mondiales - Montréal

**ROBE** Riche en couleur

**NEZ** Dense et complexe

**BOUCHE** Plénitude en bouche où le château Tayet Prestige dévoile beaucoup de chair et des tanins mûrs.

**CONTACT** [www.de-mour.com](http://www.de-mour.com)

